



Lineamientos provisionales para los Días Festivos de Fin de Año (14 de diciembre de 2020)

Cualquier escenario en el cual haya muchas personas reunidas supone un riesgo de transmisión de COVID-19. Estos lineamientos están dirigidos a las personas que celebran las fiestas de fin de año.

Si bien los días festivos son oportunidades en las que se hacen reuniones con familiares y otras personas, es preciso tener cuidado, en particular si los encuentros incluyen a [personas con alto riesgo](#) de sufrir enfermedades graves (p. ej., personas mayores de 65 años o con afecciones de salud subyacentes), y si existe un número en aumento o un número alto de casos en la comunidad. Si a usted le han diagnosticado COVID-19 recientemente, o tiene síntomas de la enfermedad, o ha estado en contacto con una persona que la ha tenido, no organice ni participe en ninguna reunión en persona hasta que haya completado su período de aislamiento o cuarentena.

Cómo reducir el riesgo en los días festivos:

- Los [Centros de Control y Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) recomiendan que la forma más segura de celebrar las fiestas es quedarse en casa y celebrarlas solo con las personas con las que vive. Reunirse con familiares y amigos con los que no vive puede aumentar los riesgos de contraer o transmitir COVID-19 o la gripe.
- Si se reúne durante los días festivos, mantenga los grupos pequeños y permanezca afuera, si es posible.
- Cuando esté con personas con las que no viva, recuerde las 3 Ms: usar una Mascarilla, Mantener 6 pies (2 metros) de distancia y lavarse bien las Manos. Las medidas de 3 Ms son incluso más importantes si usted se reúne con alguna persona con alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la COVID-19.
 - Recuerde que es obligatorio el uso de cubrebocas en el interior cuando está con personas con las que no vive, incluso cuando visita la casa de otra persona o cuando tiene invitados en su propia casa. También debe usar cubrebocas en el exterior si no puede mantener en todo momento los 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.

Viajes y reuniones durante los días festivos:

Si durante las fiestas usted va a viajar y/o planea estar con familiares con quienes no vive, hay medidas que debe tomar para reducir el riesgo de propagación viral.

Una Prueba

- Debe pensar en hacerse una prueba de COVID-19 antes y después de viajar o de asistir a reuniones familiares. Hágase la prueba 1 a 3 días antes de su vuelo. Hágase la prueba de 3 a 5 días después del viaje Y permanezca en casa durante 7 días después del viaje.
 - Incluso si la prueba es negativa, quédese en casa durante 7 días.
 - Si no se hace la prueba, lo más seguro es quedarse en casa durante 10 días después del viaje.
- Si se hace una prueba, también tenga en cuenta esta importante información:
 - Una prueba negativa solo le ofrece información para ese momento. La prueba negativa no significa que usted continuará siendo negativo en cualquier punto en el tiempo posterior a esa prueba.
 - Las pruebas pueden no detectar infecciones en algunos casos, en particular si se hacen pruebas rápidas o en el “punto de cuidado”.
 - Incluso si obtiene un resultado negativo, debe usar mascarilla, mantener distancia física, evitar las multitudes y los lugares cerrados con mucha gente, lavarse las manos con frecuencia y minimizar el contacto con personas con alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la COVID-19.

Antes del evento:

- Pídale a todos los invitados que eviten estrictamente el contacto con personas fuera de sus grupos familiares hasta 14 días (consulte los requisitos de cuarentena basados en [la guía de cuarentena](#) más reciente de los CDC) antes de la reunión.
- Recuerde a los invitados que deben ponerse en cuarentena según las pautas de los CDC si han estado expuestos al COVID-19 en los últimos 14 días o si muestran síntomas de COVID-19.
- Limpie y desinfecte las superficies de contacto común (p. ej., manijas de puertas, manijas de lavabos, superficies del baño) antes de que lleguen los invitados y entre cada uso.
- Mantenga la lista de invitados reducida. Cuando decida cuántas personas invitar a su reunión, tenga en cuenta el espacio que tiene y la capacidad de mantener distanciamiento social durante el evento.
 - Recuerde que toda reunión de más de 10 personas en espacios cerrados, o de 50 personas al aire libre, se encuentra prohibida en todo el estado.
- Los invitados con [más alto riesgo](#) deben pensar en asistir a eventos de manera virtual, para que puedan permanecer de manera segura en su hogar.
- En caso de que personas con alto riesgo asistan a la reunión en forma presencial, asegúrese de que todos los invitados practiquen las medidas de 3 Ms y de limitar el número de otros asistentes en la mayor medida posible.
- El día anterior al evento, todos los invitados deben verificar si tienen síntomas y quedarse en casa si no se sienten bien.
- Recuerde a los invitados que se requiere mascarillas de tela cuando se encuentran en interiores con personas con las que no convive y también en el exterior si no puede mantener en todo momento los 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.

Durante el evento de días festivos:

- Si es posible, organice su reunión al aire libre. Si esta no es una opción viable, asegúrese de que la sala o el espacio tenga una buena ventilación abriendo ventanas y puertas en la medida que sea seguro y viable de acuerdo con las condiciones climáticas.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE CAROLINA DEL NORTE

- Disponga las mesas y las sillas de modo que se mantenga el distanciamiento social entre los invitados. Las personas del mismo grupo familiar pueden agruparse sin necesidad de mantener 6 pies de distancia entre sí; simplemente, deben mantenerse a 6 pies de los demás grupos o familias.
 - Recuerda las 3 Ms (Mascarilla, Mantener, Manos) durante el evento: Use Mascarilla cuando no esté comiendo o bebiendo, Mantenga una distancia de seis pies de las demás personas y lávese las Manos regularmente. Recuerde que es obligatorio el uso de cubrebocas en el interior cuando está con personas con las que no vive, incluso cuando visita la casa de otra persona o cuando tiene invitados en su propia casa. También debe usar cubrebocas en el exterior si no puede mantener en todo momento los 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.
- Si es posible, limite las personas que entren y salgan de las áreas donde se esté preparando o manejando comida, como la cocina o alrededor de la parrilla. Para evitar aglomeraciones de personas, pida que un grupo familiar a la vez se acerque al área donde se sirva la comida.
- Piense en identificar a una persona para que sirva todas las comidas. De esa manera evitará que los utensilios de servir sean manipulados por muchas personas
- Use opciones desechables o identifique a una persona para servir artículos que se puedan compartir, como aderezos para ensaladas, recipientes de comida y condimentos, de manera que estos no sean manipulados por muchas personas.

Compras en los Días Festivos:

Se **recomienda enfáticamente** a las personas no participar en compras tradicionales de los días festivos en las que los clientes se reúnen en grandes grupos a la espera de la apertura de las tiendas o permanecen en las tiendas colmadas de personas durante horarios extendidos. También se recomienda a las personas con [alto riesgo](#) de sufrir complicaciones a causa de la COVID-19 (p. ej., personas mayores de 65 años o con afecciones crónicas subyacentes) limitar, si es posible, las compras en persona. Si a usted le han diagnosticado COVID-19 recientemente, o tiene síntomas de la enfermedad, o ha estado en contacto con una persona que la ha tenido, no salga a hacer compras en persona hasta que haya completado su período de aislamiento o cuarentena.

Antes de salir de compras:

- Verifique si la tienda ofrece la posibilidad de hacer compras en línea o si hace entregas en la acera en lugar de hacer las compras en persona.
- Verifique los horarios de la tienda y considere ir a las horas de menor concurrencia para que haya menos gente.
- Verifique si las tiendas ofrecen horarios especiales para las personas con alto riesgo de sufrir enfermedades graves.
- Use mascarilla y lleve desinfectante de manos.

Al salir de compras:

- [Recuerda las 3 Ms](#): Usar una Mascarilla de tela cubriendo nariz y boca, Mantener 6 pies de distancia, y Lavarse las Manos con frecuencia o usar desinfectante para manos.
- Recuerde que todos los establecimientos minoristas de Carolina del Norte tienen la obligación de limitar la ocupación de clientes a no más del 50 % y a solicitar el uso de mascarillas a todos los empleados y clientes.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE CAROLINA DEL NORTE

- Use desinfectante de manos antes de entrar a la tienda y después de salir de ella. Lávese las manos durante al menos 20 segundos cuando llegue a casa.
- A fin de limitar la búsqueda y no tocar muchos artículos innecesariamente, lleve una lista de las cosas que desea comprar.
- Compre solo en las tiendas que hayan implementado los protocolos de seguridad correspondientes. A modo de ejemplo, esto incluye las tiendas que:
 - Desinfecten los carritos de compras entre cada uso
 - Usen métodos de pago sin contacto
 - Limiten la ocupación
 - Hayan colocado recordatorios sobre el distanciamiento social
- Evite comprar en tiendas que atraigan multitudes y donde sea difícil mantener distanciamiento social. A modo de ejemplo, esto incluye las tiendas que:
 - Hagan ventas de suministros limitados en forma presencial
 - Hagan eventos presenciales como iluminaciones de árboles, visitas de Santa Claus, etc.
- Evite salir de compras con alguien que no viva en su hogar.
 - Si acude a comprar con personas con las que no reside, recuerde que es necesario usar cubrebocas en todo momento cuando estén en interiores, incluso en un vehículo. También debe usar cubrebocas en el exterior si no puede mantener en todo momento los 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.

Para ver más recomendaciones sobre cómo asistir a una reunión de manera segura, siga las [Directrices provisionales para reuniones sociales privadas del NCDHHS](#) y los [Lineamientos para reuniones](#) y solo lleve a cabo las actividades de bajo riesgo o riesgo moderado que se indican a continuación.

Actividades de bajo riesgo

- [Cenar](#) solo con las personas que viven en su hogar
- Preparar recetas familiares tradicionales para la familia y los vecinos, en especial aquellos con alto riesgo de sufrir una enfermedad grave a causa de la COVID-19, y entregarles la comida de una manera que no involucre contacto con los demás
- Cenar virtualmente y compartir recetas con amigos y familiares
- Mirar películas de días festivos, desfiles, o eventos deportivos, desfiles y películas desde el hogar con las personas que viven en su hogar
- Organizar una fiesta virtual como el concurso de suéteres festivos “feos”, intercambios de regalos, una canción navideña cantada, o una competencia para hacer pan de jengibre
- Decorar su casa, apartamento o espacio vital
- Construyendo un muñeco de nieve con miembros de su hogar
- Hornear comidas navideñas con miembros de su hogar
- Conducir o caminar por su comunidad con miembros de su hogar para mirar las decoraciones
- Hacer manualidades, tarjetas o galletas navideñas para enviar o entregar a familia, amigos y vecinos de una manera que no implique el contacto con los demás, como dejarlos en la puerta

Actividades de riesgo moderado

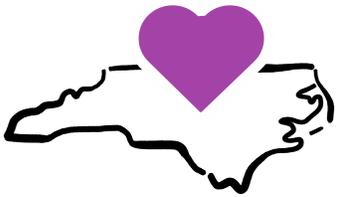
- Organizar una pequeña cena al aire libre con familiares y amigos que vivan en su comunidad

- Seguir las [Directrices provisionales para reuniones sociales privadas](#) del NCDHHS
- Asistir a un pequeño evento deportivo al aire libre manteniendo precauciones de seguridad
- Asistir a un desfile inverso, en el cual los espectadores permanecen en sus automóviles y pasan junto a carrozas o artistas
- Visitar a Papá Noel al aire libre con máscaras y permanecer a 6 pies de distancia

Actividades de alto riesgo

Evite estas actividades para ayudar a prevenir la propagación del virus que causa la COVID-19:

- Asistir a grandes reuniones en espacios cerrados con personas que no vivan con usted o que no practiquen las medidas de 3 Ms (mascarilla, mantener, y manos)
 - Recuerde que toda reunión de más de 10 personas en espacios cerrados, o de 50 personas al aire libre, se encuentra prohibida en todo el estado
 - También recuerde que el riesgo de transmitir COVID-19 aumenta con actividades como cantar o villancicos
- Asistir a desfiles o festivales: Según la [Orden Ejecutiva](#) vigente, los desfiles tradicionales y festivales con más de 50 personas se encuentran prohibidos
- Comprar en tiendas que atraen multitudes puede dificultar el distanciamiento social: En su lugar, considere utilizar opciones de recogida en la acera o compras en línea



#StayStrongNC

**Al mantener la distancia nos unimos.
Proteja a su familia y vecinos.**

Obtenga más información en nc.gov/covid19.



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES